یارییە بچووککراوەکان



نووسین و ئامادەکردن
م.رجب عبدالرحمن محمد

ناوی نامیلکە: یارییە بچووککراوەکان

نووسەر: م. رجب عبدالرحمن محمد

بابەت: پەروەردە و ڕۆشەنبیری

بۆ ساڵی: ٢٠٢١ - ٢٠٢٢

بەشی: یەکەم










RAJAB ABDULRAHMAN SPORT

پێرست

پێشەكی

سوپاس بۆ خوای گەورە يارمەتی و هێزی پێبەخشيم، بۆ جاری حەوتەم هەڵستم بە نووسين و ئامادەكردنی ناميلكە، وە ناميلكەی يارييە بچووككراوەكان دياری بەندەيە بۆ مامۆستايان و قوتابيانی پەروەردەی وەرزش، بەهيوام ببێتە جێگای زانست و زانياری نوێ وە ئاشناكردنی مامۆستايان بە يارييەكان بەشێوەيەكی جياواز و سەردەميانە، زياتر گرنگيدان بە وەرزش و پتەوكردنی ژێرخانی وەرزشی كوردستان و دەوڵەمەندكردنی وانەی پەروەردەی وەرزش لە قوتابخانەكان، بە پێويستم زانی ئەو ئەركە لە ئەستۆ بگرم و كار ئاسانی بكەم بۆ مامۆستايانی دڵسۆز كە سەرەتايی ئاشنا بوونيانە بە گووتنەوە وانەی پەروەردەی وەرزش لە قوتابخانەكان و پەيمانگەكان.

وانەی وەرزش چییە؟

گرنگترین و پربەبەهاترین وانەیەیە کە تەندروستی و زانیاریەکی باش دەبەخشێت بە هەمووان.

چۆن دەبیتە مامۆستایەکی سەرکەوتوو:

بۆ بوون بە مامۆستایەکی سەرکەوتوو دەبێت ڕووخۆش و ڕێگە خۆشکەر بیت و پیشەکەی خۆت خۆش بوێت، وە خاوەن کەسایەتیەکی بەهێزبێت لە ڕەفتار پێشڕەو بێت هەمیشە بەدوای زانستی نوێ و پێشکەوتوو وە بێت، لە قەسەکردن و گفتوگۆی باش بێت و متمانەی بەخۆی هەبێت و توانای ڕووبەڕووبوونەوەی هەڵوێستی سەخت و دژوار و نالەباری هەبێت لە دەرەوە و ناوەوەی پۆل ڕووبەڕووی دەبنەوە وە پێگەیاندنی گیانی خۆڕاگری، ڕای قوتابی بەهرەمەند وەربگرێ ڕێزی هەست و توانا و ئازادیی قوتابیان و خوێندکاران و کەسانی تری لا هەبێت، مامۆستا دەبێت پێشەنگ بێت لەگەیاندنی زانیاری بە قوتابیان و بەرجەستەکردنی گیانی وەرزشی بۆ قوتابیان، خاسڵەتەکانی مامۆستای سەرکەوتوو :

- ❖ لەکاتی چوونە ژوورەوەی پۆل بە سڵاوکردن دەست پێبکات.
- ❖ جەختکردنەوە لەسەر نەهاتووەکان و مۆڵەت نەدان بەبێ پاساو.
- ❖ کەسێکی ڕووخۆش بێت.
- ❖ خۆشەویست بێت لای قوتابیان و فێرخوازان.
- ❖ خۆڕاگربێت و زووو هەڵنەچێ.
- ❖ بایەخ بە یەك پۆشی و پاك و خاوێنی بدات.
- ❖ حەز و ئارەزووی هاندانی هەبێت.
- ❖ ڕێز لە بیروبۆچوونی جیاواز و بەرامبەر بگرێت.
- ❖ ڕقی بەرامبەر قوتابیان نەبێت.
- ❖ خۆگونجاندن لەگەڵ هەموو جۆرە هەڵسوکەوتی (رەفتارێکی) قوتابیان.
- ❖ لە سزادانی بەکۆمەڵ و بەکارهێنانی توندوتیژی دووربکەوێتەوە.
- ❖ بایەخدان بەکەسایەتی فێرخوازان بەشێوەیەکی گشتیی.
- ❖ خاوەن بەڵێن بێت، لەکاتی پێدانی بەلێن.
- ❖ کەسێك بیت لە دەروون و تەندروستی قوتابیانی تێبگات.
- ❖ ڕێز لە کات بگرێت و پەیوەست بێت بەکاتی چوونە نێو پۆل و هاتنە دەرەوە لەناو پۆلدا کات بەفیرۆ نەدات، وا لە قوتابیان بکات کە گرنگی بەکات بدەن و پێگری بەکات و ساتی وانە بکەن.

ئەو هۆكارانە چين كە قوتابيان وانەی وەرزش بەگرنگ وەرنەگرن

ئەو ڕەفتارانەی مامۆستا وادەكات وانەی وەرزش لای قوتابيان پشتگوێی بخرێت.

- لەبەرنەكردنی جل و بەرگی وەرزشی.
- تاخير چوونە پۆلەوە.
- گۆڕينەوە وانەی وەرزش بە باتەكانی تر وەك (بيركاری، عەرەبی، ئينگليزی)
- ڕەفتار و قسەی ناخۆش.
- وانەی وەرزش بكەوێتە وانەی يەكەم و كۆتايی (ناكرێ وانەی وەرزش لەم دوو وانەيە دابنرێت).
- گرنگی نەدان بە ياری پراكتيكی.
- دووبارەكردنەوەی ئەو ياريانەی قوتابيان حەزی پێناكەن.
- گۆتنەوەی وانەی دوور لەبابەتی وەرزش.
- سزادانی بەكۆمەڵ.

ئەمانە هەمووی هۆكارن لەئاســـــتی توانی خۆت و وانەكەت كەم دەكەيتەوە، وانەی خۆت خۆش ناوێت لەخوا بترسە و مەيكە و بيدە بە كەسێكی شايستە تر بێت.

تێبينی: پێداويستی و كەل و پەلی وەرزشی زۆر كەمن لە قوتابخانەكان، بۆيە هەوڵبدرێت (پۆستە، ڕم، بەربەست، ئاڵای ياريەكان، گۆڵ، هتدد) بە كاری دەستی دروست بكرێت.



ئەركەكانی مامۆستای پەروەردەی وەرزش لەكاتی كردنەوەی دەرگای قوتابخانە:

- بۆيـــاغكردن و دروســـتكردنی شـــوێنی قوتابيـــان و مامۆســـتايان بـــۆ ڕۆژی بەرزكردنەوەی ئاڵای پيرۆزی كوردستان.
- دروستكردنی گرووپی ئاڵا بەجوانترين و ڕێك و پێكترين شێوە.
- ڕێزكردنـــی قوتابيـــان بەجـــوانترين شـــێوە قوتـــابی (درێـــژ لە ڕێـــزی پشـــتەوە و قوتابی كورت لەڕێزی پێشەوە) بێت.
- گرنگيدان پاراستن بە بێدەنگی قوتابيان.
- گرنگيـــدان بە پێشكەشـــكردنی ڕێورەســـمی بەرزكـــردنەوەی ئـــاڵای پيـــرۆزی كوردستان.
- گرنگيـــدان بە ووتـــاری قوتابيـــان دوای تەواوبـــوونی ووتەی مامۆســـتايان، بەمەرجێـــك ڕۆژێـــك پـــێش ئەوە مامۆســـتا ووتـــارەكە بخـــوێنيتەوە، بـــۆ دڵنيابوون لە ووشەكان و بابەتەكە.
- گرنگيـــدان و فێركردنـــی قوتابيـــان دوای تەواوبـــوونی بەرزكـــردنەوەی ئـــاڵا بەرێز بۆ پۆلەكەيان بگەڕێنەوە.

مامۆستا
پۆلی چوار
پۆلی سێ
رابەری پۆل دەبێت لە دەستە ڕاستی پۆلەكان بن
پۆلی پێنج
پۆلی دوو
گرووپی ئاڵا
گرووپی ئاڵای جێگير
پۆلی شەش
پۆلی يەك
مامۆستای وەرزش
بەڕێوەبەر
م. رجب عبدالرحمن محمد



چۆنیەتی وەستانی گرووپی ئاڵا و گرووپی ئاڵا جێگیر و مامۆستای پەروەردەی وەرزش و بەڕێوەبەری قوتابخانە.





مامۆستا بە گرووپی ئاڵا دەڵێت بۆ پێشەوە بڕۆن گرووپ دەست دەکەن بە ڕۆیشتن، قوتابی دەبێت ماچی ئاڵا بکات و بیخاتە سەرشانی چەپی و دوای ئەوە بەرزی بکاتەوە دوای بەرزکردنەوەی ئاڵای قوتابی دەگەڕێتەوە شوێنی و خۆی دواتر هەنگاوێك دەچێتە دواوە و بەرووی مامۆستا دەچێت دەڵێت ئاڵاکە بەرزکرایەوە مامۆستای وەرزش دەڵێت دەستان خۆش کە قوتابیەکە گەرایەوە وە چوونە شوێن خۆیان، مامۆستای وەرزش سڵاو لە بەڕێوەبەر دەکات دەڵێت ئاڵایەکە بەرزکرایەوە بەڕێوەبەر سوپاسیان دەکات و دەست دەکەن بە ووتاری ڕۆژانە.



یارییەکانی دەرەوەی پۆل



خۆگەرمکردن (احماء):

خۆگەرمکردن ئەو بنەماییە لە کۆمەڵێك ڕاهێنانی جەســـــتەی پێك دێت، بۆ ئەنجامدانی چالاكی وەرزشی دیاریكراو، واتە ڕاهێنان كردنێكی هێواش و لەسەرخۆ بەمەبەستی گەرمكردنی ماسولكەكان و ئامادەكردنیان بۆ مەبەســتی جولە(حركە) ئەمە وادەكات ئەو ماســولكانەی ئێمە دەیان جولێنین هەســت بە ئازار نەكەن و ئامادەبن بۆ هەموو جولەیەك ئەمەش بەوە ئەبێت كاتێك جولە دەســت پێ دەكەین وردە وردە لەســەرخۆ وا ئەكات ماسـولكەكان گەرم بێت، خۆگەرمكردن لە ســەرەتاوە بە شێوەی هێواش دەبێت وردە وردە خێرایی زیاد بكرێت، هەوڵبدەین كە كێش بە كارنەهێنین لەكاتی ئەنجامدانی و تەنیا بەجولە لەشــمان گەرم بكەین هەموو ئەو ماســولكانەی بجولێنین كە پێویســتە ئامادەیان بكەین بۆ ئەو یارییەی دەمانەوێت، گەرمكردن پێویســـــتە بەلایەنی كەم لە (٥) خولەك كەمتر نەبیت، گەرمكردن بە پێی كەش و هەوا دەگۆرێت كەشـــی ســـاردبێت دەبێت كاتی زیاتری بۆتەرخان بكەین، پێچەوانەش ئەگەر كەش (جەو) گەرم بێت كاتی كەمتری بۆ تەرخان بكەین، ووتمان (٥) خولەك لەبەركەمی كاتە وە ئەگەر یاریەكە جولەی قورسی تێدابوو دەێت زیاتر بكرێت،

گەرمكردن بەشێوەیەكی گشتی دەبێتە دوو جۆر:

- ❖ خۆگەرمكردنی گشتی (عام)
- ❖ خۆگەرمكردنی تایبەت (خاص)

◄ گەرمكردنـــی گشـــتی: پـــێش هەمـــوو جـــۆرە یـــارییەك ئەنجـــام دەدرێـــت بە هەمـــوو جۆرەكـــانیەوە بـــۆ ئەوەی كەســـی وەرزشـــكار ئامـــادەی هەمـــوو حالەتێـــك یـــان جـــولەیەكی لە ناكـــاو بێـــت كە لەش بە هەمـــوو ئاڕاســـتەیكدا ئامادەبێـــت، ئەو خـــۆگەرمكردنە پێـــك دێـــت لە ڕۆیشـــتن و هەروەلە، لێـــرەدا گەرمكـــردن بـــۆ گشـــت بەشـــەكانی لەش ئەنجـــام دەدرێت.

◄ خۆگەرمكردنی تایبەت: لە دوایی خۆگەرمكردنی گشـــتی خۆگەرمكردنی تایبەت دەســـت پێدەكات پێویســـتە ئەو شـــوێنانە زۆر جولەیان لەســـەرە وەكو پێویســـت چالاكیان بكەی بۆ ئەوەی بەباشترین ئاست ئامادەبێ بۆ نموونە فۆلی بۆل زیاتر پێویستمان بە چامپ و دەست دەبێت بۆیە خۆگەرمكردنی تایبەت دەبیت تایبەت بەم یاریە خۆگەرمكردن ئەنجام بدەین، (٥ تا ٨)خولەك گونجاوە بۆ قوتابیان كە ئەنجامی بدەن.

سوودەکانی خۆگەرمکردن:

١- زیادکردنی خێرا گەیاندنی ئۆکسجین و خۆراك بۆ شانەکانی لەش.

٢- زیادکردنی خێرایی گرژبوون و خاوبوونەوەی ماسولکە کە ئەمەش بواری پێکان کەمتر دەکاتەوە.

٣- پارێزگاریکردن لە پچڕانی ڕیشاڵی ماسولکە.

٤- پاراستنی دڵ لە جوڵەی کتوپڕ (لەناکاو).

٥- پارێزگاریکردن لە پێکان.

٦- یارمەتی زیاتر ئەدات وەرزشەکە بەباشی ئەنجام بدەی.

تێبینی: لە یاریەکانی دەرەوەی پۆل ئاماژە بە خۆگەرمکردن نەدراوە چونکە پێویستە پێش هەموو یارییەك خۆگەرمکردن ئەنجامبدرێت، کەش و هەوا هەر گۆڕەنکاریەکی بەسەرداهات و چۆنێك بێت لەسەر ئەم پێوەرە کاتەی دیاری دەکرێت و بەلایەنی کەمەوە دەبێت (٥) خولەك کەمتر ئەنجام نەدرێت.





یاری یەکەم: تاقیکردنەوەی توانای ماسولکەی پۆز.

کارامەیی: پێوانەکردنی هێزی ماسولکەکانی قاچەکان .

کەل و پەل: فیتە، پیوانەکردن.

ئەو یاریزانەی دەیەوێت خۆی هەڵبدات دەبێت سەرەتا خۆگەرمکردنیکی باش ئەنجام بدات لە (٥) خولەك کەمتر نەبێت، دواتر پێویستە شوێنکی ڕاست تەرخان بکرێت، شوێنەکە رووس نەبێت و تەرنەبێت و زۆریش ڕەق نەبێت، شریتی پێوانە (فیتە) لەسەر زەوی دروست دەکرێت هێڵێك لە سەرەتا و هێلێکی تر بە دووری مەترێك دەکێشێت کە تێیدا بە پێوەری (١٠سم) بۆ دووری (٣ مەتر) دەبێت .

شێوازی خۆهەڵدانی چەسپاو:

یاریزان لەپشت هێڵی دەستپێکی دیاریکراودا دەوەستێت و قاچەکان بەقەد شانەکان کراوە دەبن و ئەژنۆ چەماوە دەبێت و پاژنە پێ بەرزدەبێت و سینگ چەماوە دەبێت بۆ پێشەوە، دەستەکان دەجوڵێنێت مرجعەکردن وە بەتوندی پاڵ بەو پێیەوە و دەست دەنێت، وەکو لە وێنەکەدا روونکراوەتەوە.

مەرجەکانی تاقیکردنەوە:

- مەودای بازدان لە هێڵی دەستپێکردن دەپێوردرێت لەو خاڵەدا کە پاژنەی پی دەکەوێتە سەر زەوی.
- سێ هەڵ دەدرێت بەیاریزان، لەکاتی هەڵەکردن دووبارە دەکرێتەوە.
- نابێت قاچ بە هێڵی دەستنیشانکراو بکەوێت.
- سێ هەوڵی دەدرێت باشترین تۆمار دەکرێت.
- پێوانەکردن لە هێڵی دەستپێکردن بۆ دوا بەشی بەجێهێڵراوی جەستە دەبێت.





یاری دووەم: چوونە نێو فەردە، تەلیس.

کارامەیی: بەدەستهێنانی هاوسەنگی.

کەل و پەل: فەردە، تەلیس.

شوێن: یاریگا یان شوێنێکی گونجاو بۆ قوتابی دەستنیشان بکرێت.

چۆنیەتی ئەنجامدانی یاری: سەرەتا هێڵی سەرەتا و هێلی کۆتایی بۆ قوتابی دیاری دەکەین، دواتر قوتابییەکان ڕێز دەبن و دەرۆنە نێو فەردە (تەلیس) کە و سەری فەردەکە توند دەگرن و مامۆستا پێیان ئەڵێت ئامادەبن کە ئامادەبوون بە لێدانی فیکەی مامۆستا دەست پێدەکەن، قوتابییەکانی کە بەشدارنەبوونە هانی قوتابیانی بەشداربوو دەدەن بە لێدانی چەپلە و گوتنەوەی دروشمی هاندانی زیاتر دوای تەواوبوون چەند قوتابییەکی تر دێنە شوێنی ئەوانەی کە بەشداریان نەکردووە، دەتوانرێت وەکو گرووپ چەند قوتابیەك بکرێت بەگرووپێکەوە کێ لە پێش هەمووان تەواوبوو بە براوەی پێشبرکێکە دەبن.





يارى سێيەم: ڕاكێشانی هاوڕێ.

كارامەيی: بەهێزكردنی دەست و قاچ.

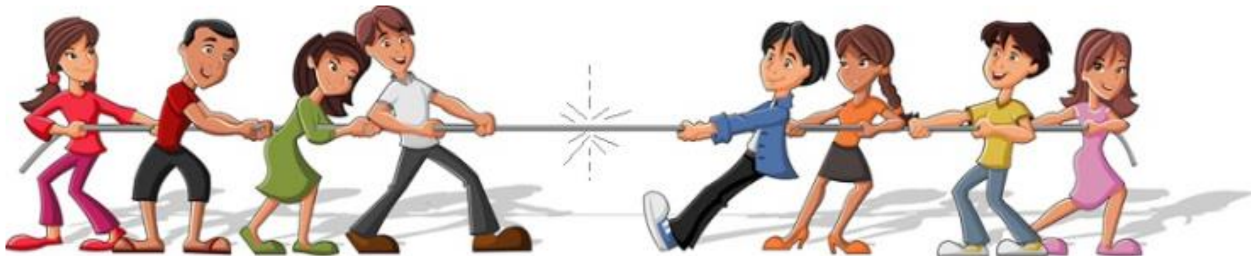
كەل و پەل: گوريس، حبل.

شوێن: ياريگا يان شوێنێكی ڕاست و گونجاوبێت بۆ قوتابی.

قوتابی: (٢) قوتابی يان گرووپ (٤-٥-٦-٧) قوتابی بێت.

چۆنيەتی ئەنجامدانی ياری: سەرەتا هێلێك دەكێشين و قوتابييەكان دەهێنين ڕوويان لە يەكتری بێت، دوو قوتابی لە يەكەمدان پێی چەپيان دەهێنە پێشەوە و نەكەوێتە سەر هێڵ، مامۆستا ئاماژە بە قوتابيان دەدات بە هێما و دەنگ هەردوو لا ئامادەبوون بە فيكەی مامۆستا دەستپێدەكەن، و يەكتری ڕادەكێشن تا لەو هێڵەی دياريكراوە ئەوەی بتوانی قوتابی تر دەربازبكات لە هێڵ دەبێە براوە، لە كۆتايدا بە قوتابيان دەڵێت چەپڵەيەك بۆ خۆتان لێبدەن و مامۆستا دەستخۆشی لە براوەكان دەكات و خەڵات دەكات.





ياری چوارەم: ڕاكردن بە نێو شاخصدا.

كارامەيی: بەهێزكردنی قاچ.

كەل و پەل: شاخص.

شوێن: ياريگا يان شوێنێكی ڕاست و گونجاو بێت بۆ قوتابی.

قوتابی: (٢) قوتابی يان بە گرووپ يەك بەدوای يەكدا تا كۆتايی قوتابی.

چۆنيەتی ئەنجامدانی ياری: هێڵی سەرەتا دروست و دياری دەكەين، بەپێی ڕێژەيی قوتابيان دياری دەكرێت، قوتابيەكان ڕێز دەبن مامۆستا پێيان ئەڵێت ئامادەبن كە ئامادەبوون بە لێدانی فيكەی مامۆستا دەست پێدەكەن، دەتوانين پێنج شاخص دابنێين بە دووری (١) يارده ياخود (٢) دوای تەواوبوونی شاخص كۆتايی بە دووری (٣) مەتر هێلێك دروست دەكرێت، بە هەمان شێوە دەگەڕێتەوە بۆ هێڵی سەرەتا.





ياری پێنجەم: ڕاهێنانی (نەرمی - المرونە).

كارامەيی: زياد كردنی نەرمی لەش بەتايبەتی قاچ.

شوێن: ياريگا يان شوێنێكی ڕاست و گونجاوبێت.

قوتابی: يەك قوتابی ياخود گرووپێك لە يەك ڕێزدا.

چۆنيەتی ئەنجامدانی ياری: وەستان و چەماندنەوەی سينگ بۆ پێشەوە و بردنەخوارەوەی دەست بۆ زەوی، يەكێكە لە ڕاهێنانە هەرە گرنگ، مرۆڤ دەتوانێت سوودێكی زۆری لێ وەربگرێت جا ئەو كەسە وەرزشوان بێت ياخود كەسێكی ئاسايی بێت، **سوودەكانی ڕاهێنانی نەرمی بۆ وەرزشوان:**

١ -ڕاكێشانی ماسولكەكانی لەش.

٢ -پاراستنی ياريزان لە تووشبوون بە پێكان .

٣ -ئەداكردنی ياری بەشێوەيەكی باشتر.

٤ -يارمەتيدانی وەرزشوان لە جولەی كتوپر لە ناكاو.

٥ -هەست نەكردن بەماندووبوونی زۆر.

چۆنيەتی ئەنجامدانی:

١- كردنەوەی پێيەكانت بە قەدەر شانەكانت.

٢- بردنە پشتەوەی دەستەكانت و هێنانە پێشەوەی بەلای سەرەوە.

٣- چەماندنەوەی قەد بۆ پێشەوە.

٤- ڕاستكردنی ئەژنۆ (چۆك).

٥- دانانی دەستەكانت لەنزيك پێيەكانت .

٦- كاتێكی كەم بەردەوامبە.

٧- بە هێواشی ئەنجامی بدە.



هەڵەكانی:

- خێرا ئەنجامدانی.
- چەماندنەوەی ئەژنۆ (چۆك).
- زۆر مانەوە.
- زۆر كردنەوەی پێيەكانت.



يارى شەشەم: ڕاهێنانی (هاوسەنگی - تەوازن).

کارامەيی: زيادکردنی متمانە و هاوسەنگی بۆ جەستە.

شوێن: شوێنێکی ڕاست و گونجاو.

قوتابی: يەك قوتابی يان کۆمەلێك قوتابی.

کەل و پەل: ئەگەر هەبێت ئيسفنجێك دابنرێت.

چۆنيەتی ئەنجامدانی ياری: سەرەتا شوێنێکی گونجاو هەڵدەبژێردرێت دواتر هەوڵبدە پێەکت بەرزبکەيەوە و پێی ئيرتيکاز و بەرزکردنەوەی هەردوو دەست بۆ دروستکردنی هاوسەنگی بارگرانی جەستە دەخرێتە سەر پێی ئيرتيکاز و پارێزگاريکردن لە جەستە و هەنگاونان بۆ جێگرکردنی جەستە (لەش) بۆ کاتێکی دياريکراو و کورت، لە کۆتايدا مامۆستا دەستخۆشی لە براوەکان دەکات و خەلات دەکات.



یاری حەفتەم: ڕاکردنی (کورت) ٢٠ مەتر.

کارامەیی: بەهێزکردنی بەرگری جەستە.

شوێن: شوێنێکی ڕاست.

قوتابی: یەك قوتابی یان کۆمەڵێك قوتابی دووری نێوانیان (١،٥ تا ٢) مەتر بێت.

چۆنیەتی ئەنجامدانی یاری: سەرەتا شوێنێکی گونجاو هەڵدەبژێردرێت و هێڵی سەرەتا و کۆتایی دیاری دەکەیت و بانگی چەند قوتابیەك دەکەیت و ڕیزیان دەکەیت لەسەر هێڵی سەرەتا و قوتابیان دەبێت لێك دووربن، مامۆستا پێیان ئەڵێت ئامادەبن کە ئامادەبوون بە لێدانی فیکەی مامۆستا دەست پێدەکەن، قوتابیەکانی کە بەشدارنەبوونە هانی قوتابیانی بەشداربوو دەدەن بە لێدانی چەپلە و گووتنەوەی دروشمی هاندانی زیاتر دوای تەواوبوون چەند قوتابییەکی تر دێنە شوێنی ئەوانەی کە بەشداریان نەکردووە، لە کۆتایی بە قوتابیان دەڵێت چەپلەیەك بۆخۆتان لێبدەن.



يارى هەشتەم: يارى زيرەك بە و بيبە.

كارامەيى: تەركيز و دقە.

شوێن: شوێنێكى ڕاست.

قوتابى: دوو قوتابى لەبەرامبەر يەكدا.

چۆنيەتى ئەنجامدانى يارى: مامۆستا دەبێت قوتابيان بكات بە گرووپ وە بەرامبەر يەكترى بووەستن و نێوانيان يەك مەتر بێت وە لەو يەك مەتر تۆپ دانرێت پاشان مامۆستا دەستدەكات بە يارى بۆ نموونە ئەڵێ چاو ئەبێ هەمووان دەست لەسەر چاو دانێن ئەڵێ پشت دەبێ هەمووان دەست بخەنە پشتان پاشان بەشەكانى ترى جەستە وە لە ناكاو دەڵێ تۆپ كامە قوتابى زيرەك و بە ئاگابوو تۆپەكە دەبات وە هەر گرووپێك زۆرترين خاڵى كۆ كردەوە براوە دەبێت بە چەپڵە و ديارى خەڵات دەكرێن.



یاری نۆیەم: یاری دۆزینەوەی کانزا لەنیو ئاردا.

پێداویستی: سێنی و کانزا (پارەی ئاسن) و ئارد و مێزە یاخود رەحلە.

قوتابی: دوو قوتابی بۆ پێنج قوتابی.

چۆنیەتی ئەنجامدانی یاری: سەرەتا مامۆستا چەند قوتابیەك هەڵدەبژێردرێت و بانگیان دەكات و لەسەر یەك ڕێزدەبن و قوتابیان دەبێت لێك دووربن نزیكی نیو مەتر، مامۆستا پێیان ئەلێت ئامادەبن كە ئامادەبوون بە لێدانی فیكەی مامۆستا دەست پێدەكەن، بە زمان بەدوانی كانزا دەگەرێن پێویستە ئەوانەی بەشداردەبن دەست بەكارنەهێنن بۆ دۆزینەوەی كانزا و ئەوەی كانزاكەی دۆزییەوە براوەی پێشبڕكێیەكە دەبێت، ئەو قوتابیانەی كە بەشدارنەبوونە هانی قوتابیانی بەشداربوو دەدەن بە لێدانی چەپلە و گووتنەوەی دروشمی هاندانی زیاتر دوای تەواوبوون چەند قوتابییەكی تر دێنە شوێنی ئەوانەی كە بەشداریان نەكردووە.



يارى دەيەم: يارى پێچەوانەی ئاراستە.

كارامەيى: زيادكردنی شەنگی.

قوتابی: گشت قوتابيان.

چۆنيەتی ئەنجامدانی يارى: پێش دەستپێكردنی پێويستە مامۆستا ئاگاداری قوتابيان بكاتەوە كەوا دووری يەكتری بن و بەشێوەی هەڕەمەكی بووەستن بۆ ئەوەی بەريەكتری نەكەون و زيان بەيەكتری نەگەيەێنن چونكە كاتێ مامۆستا بەدەستی ئاماژە بۆ لای ڕاست دەكات ئەبێ هەمووان بۆ لای چەپ بڕۆن ئەگەر ئاماژەی بۆ سەرەوە كرد دەبێت قوتابيان دانيشن وە هەر قوتابيەك هەڵەی كرد سزا ئەدرێت بە دەركردن، وەتا كۆتا قوتابی كە دەمێنێتەوە خەڵات دەكرێت ياخود بە چەپلە ڕێزی لێدەگرن لەبەر ئەوەی براوەی يەكەم بوو.



يارى يازدە: يارى پێكەوت بۆ دەرێ.

پێداويستى: چەند تۆپێك.

قوتابى: كۆمەڵێك قوتابى لە شوێنى ديارى كراوە نزيكى ١٥ مەتر بەشێوەی لاكێشە

چۆنيەتى ئەنجامدانى يارى: سەرەتا مامۆستا دوو قوتابى هەڵدەبژێرێت شوێنيك ديارى دەكات وەكو لاكێشە قوتابيان دەچنە نێو لاكێشەكە دوو قوتابى لە دەرەوەی ئەم لاكێشەيە دەبن و تۆپ هەلدەدەن بە ئاڕاستە قوتابيانى نێو لاكێشەكە بۆ يەكترى و بەر هەر قوتابيەك بكەوێت دەردەكرێت لە ياريەكە بەمەرجێك هەلدانى تۆپە بەهێزنەبێت ببێتە هۆی ئازار، بە كێ بكەوێت تا كۆتا قوتابى دەبێت بمێنێت چاوەرێ بكات تا وەكو يەك قوتابى سەركەوتوو دەمێنێت.



یاری دوازدە: یاری پیتەکان.

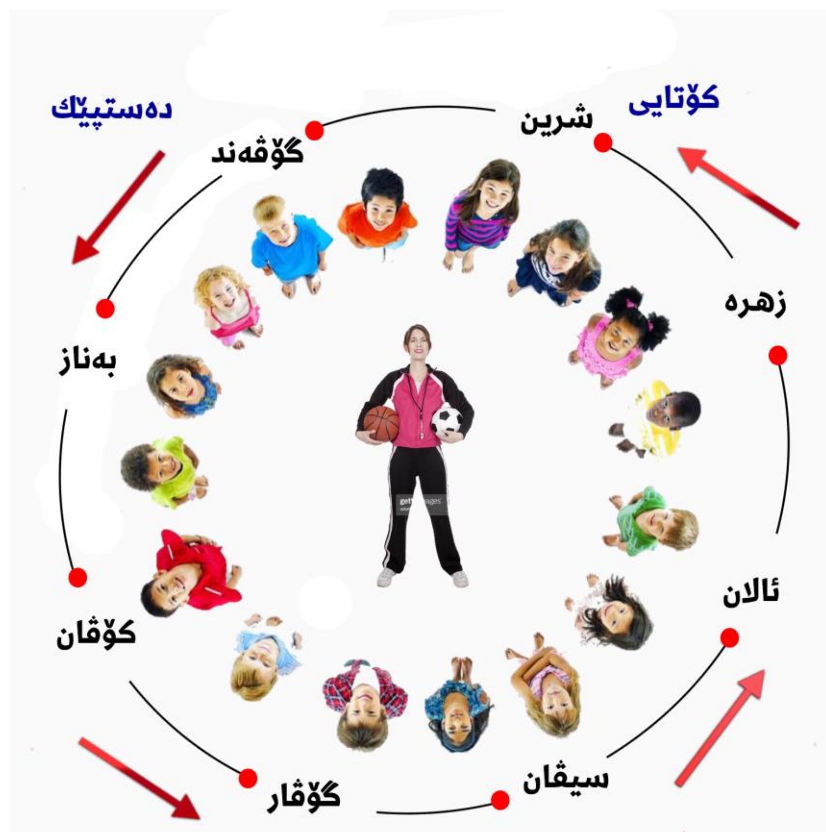
پێداویستی: تۆپێك یان دەبدەبەیەك یان پارچە پەڕۆكێك.

قوتابی: دروستکردنی دوو گرووپی (١٠) قوتابی یان گشت قوتابیان.

چـــۆنیەتی ئەنجامـــدانی یـــاری: ســـەرەتا قوتابییـــان بـــازنەیەك دروســـت دەكەن و



مامۆســـتا لە نێوانیـــان بێـــت، پێویســـتمان بە تۆپێـــك دەبێـــت بـــۆ نمـــوونە مامۆســـتا دەڵـــێ پیتـــی (گ) وە تـــۆپەكە دەدات بە گۆڤەنـــد وە بەنـــاز دەبێـــت ووشـــەیە بڵێـــت بە پیتـــی (گ) دەســـتپێبكات پاشـــان بەنـــاز تـــۆپەكە دەدات بە كۆڤـــان وە كۆڤـــان دەبێـــت ووشـــەیە بڵـــێ بە پیتـــی (گ) دەســـتپێبكات هەر قوتـــابییەك وەســـتا و نەیزانی سزا دەدرێت بەدەركردن و ئەنجامدانی شناوێك وەكو سزا.



یاری سێزده: هەڵدان و لێدان.

پێداویستی: تۆپی بچووك و كۆمەڵێك گلاس یان دۆلكەیەك.

قوتابی: دوو قوتابی.

چۆنیەتی ئەنجامدانی یاری: سەرەتا مامۆستا گلاسەكان لەسەر یەك دادەنێن و تۆپەكان ئامادە دەكات و دوو قوتابی هەڵدەبژێردرێت بە دووری (٣ تا ٥) مەتر دەوەستن و خۆیان ئامادەكەن و مامۆستا پێیان ئەلێت تۆپە بگرنە گلاسەكان تا هەموویان دەكەون كە ئامادەبوون بە لێدانی فیكەی مامۆستا دەست پێدەكەن و تا كۆتا گلاس مابێت دەبێت بەردەوام بن، وە قوتابییەكانی كە بەشدارنەبوونە هانی قوتابیانی بەشداربوو دەدەن بە لێدانی چەپلە و گوتنەوەی دروشمی هاندانی زیاتر دوای تەواوبوون چەند قوتابییەكی تر دێنە شوێنی ئەوانەی كە بەشداریان نەكردووە، مامۆستا دەستخۆشی لە براوەكان دەكات و هانی زیاتریان دەدات.









یاری چواردە: ڕاکردنی بەچووت و گرێدراو (١٥) مەتر.

شوێن: یاریگا یان شوێنێکی ڕاست و گونجاو.

قوتابی: دوو قوتابی پێکەوە لەیەك بواردا.

چۆنیەتی ئەنجامدانی یاری: مامۆستا هێلی سەرەتا و کۆتایی دیاری دەکەیت و بانگی چەند قوتابیەك دەکەیت دوو قوتابی درێژی بالایان لە یەکەوە نزیك بێت و قاچی (چەپ و ڕاست) ی قوتابیەکان پێکەوە ئەبەستینەوە و توند نەبێت و ڕێزیان دەکەین لەسەر هێلی سەرەتا و قوتابیان دەبێت لێك دووربن، مامۆستا پێیان ئەلێت ئامادەبن کە ئامادەبوون بە لێدانی فیکەی مامۆستا دەست پێدەکەن، قوتابیەکانی بەشداربوونە ڕادەکەن و تا دەگەن بە هێلی کۆتایی و قوتابییەکانی کە بەشدارنەبوونە هانی قوتابیانی بەشداربوو دەدەن بە لێدانی چەپلە و گوتنەوەی دروشمی هاندانی زیاتر دوای تەواوبوون چەند قوتابییەکی تر دێنە شوێنی ئەوانەی کە بەشداریان نەکردووە، لە کۆتایی بە قوتابیان دەڵێت چەپلەیەك بۆخۆتان لێبدەن، و دەستخۆشی لە براوەکان دەکەیت و خەڵات دەکرێن.



یاری پازدە: گرتن و پارێزگاریکردن.

کەل و پەل: کەوچك (ملاك) و هێلکە.

شوێن: شوێنێکی ڕاست.

قوتابی: یەك قوتابی.

چـــۆنیەتی ئەنجامـــدانی یـــاری: ســـەرەتا شـــوێنێکی گونجـــاو هەڵـــدەبژێردرێت و مامۆســـتا بـــانگی قوتـــابیەك دەکـــات کەوچکێـــك (ملاکێـــك) بە قوتابیـــاکە دەدات بە ددانەکـــانی ئەیگرێـــت و هـــێلکەیەك دەخـــاتە ســـەر کەوچـــکەکە و مامۆســـتا پیـــێ دەڵێـــت ئامـــادەبە کە ئامـــادەبوو بە لێـــدانی فـــیکەی مامۆســـتا دەســـت پێـــدەکات و قوتـــابییەکە بـــۆ پێشـــەوە دڕوات و نابێـــت کەس نزیکـــی بکەوێـــت تـــاوەکو تەواو دەبێـــت، قوتابییەکـــانی کە بەشـــدارنەبوونە هـــانی قوتابیـــانی بەشـــداربوو دەدەن بە لێـــدانی چەپـــلە و گـــوتنەوەی دروشـــمی هانـــدانی زیـــاتر دوای تەواوبـــوون چەنـــد قوتـــابییەکی تـــر دێـــنە شـــوێنی ئەوانەی کە بەشـــداریان نەکـــردووە، لە کۆتـــایی بە قوتابیـــان دەڵێـــت چەپـــلەیەك بۆخۆتـــان لێبـــدەن، و دەستخۆشـــی لە براوەکـــان دەکەیت و خەڵات دەکرێن.



یاری شازدە: كۆكردنەوەی باڵۆن.

شوێن: یاریگا و شوێنێكی فەرەوان.

كەل و پەل: (٥ بۆ ١٠) باڵۆن بۆ هەر گرووپێك.

قوتابی: دابەشكردنی چەند گرووپێك لە قوتابیان.

چۆنیەتی ئەنجامدانی یاری: مامۆستا هێڵی سەرەتا و كۆتایی دیاری دەكات و بانگی چەند قوتابیەك دەكات وەكو گرووپ لە (٥ تا ٨) قوتابی پێك بێت و ڕیزیان دەكات لەسەر هێل و قوتابیان دەبێت لێك دووربن، مامۆستا پێیان ئەلێت ئامادەبن كە ئامادەبوون بە لێدانی فیكەی مامۆستا دەست دەكەن بە كۆكردنەوەی باڵۆنەكان كی زووتر باڵۆنەكانی كۆكردنەوەی، براوە دەبێت و هەروەها قوتابییەكانی كە بەشدارنەبوونە هانی قوتابیانی بەشداربوو دەدەن بە لێدانی چەپڵە و دوای تەواوبوون چەند قوتابییەكی تر دێنە شوێنی ئەوانەی كە بەشداریان نەكردووە، لە كۆتایی بە قوتابیان دەلێت چەپڵەیەك بۆخۆتان لێبدەن، و دەستخۆشی لە براوەكان دەكات و خەلآت دەكرێن.





يارى هەڤدە: شناوى زگ.

شوێن: ياريگا يان شوێنێكى گونجاو.

كەل و پەل: (٥ بۆ ١٠) باڵۆن بۆ هەر گرووپێك.

قوتابى: هەر دوو قوتابى لەگەڵ يەك.

چۆنيەتى ئەنجامدانى يارى: مامۆستا بانگى قوتابيان دەكات كۆيان بكاتەوە لەبەر چاوى هەمووان دوو بۆ سێجار شناوى زگ دووبارە دەكاتەوە، پاشان هەردوو قوتابى پێكەوە دەين و يەكێك پشتى خۆيى لەسەر زەوى دادەنێت و چۆكى خۆى دەچەمێنێتەوە و ئەوەى تر پيێ خۆيى لەسەرى شەيى پێيەكانى قوتابيەكەى تر دادەنێت و بە دەستەكانى چۆكى دەگرێت، مامۆستا پێيان ئەلێت ئامادەبن كە ئامادەبوون بە لێدانى فيكەى مامۆستا دەست دەكەن بە كۆكردنەوەى باڵۆنەكان كى زووتر باڵۆنەكانى كۆكردنەوەى، براوە دەبێت و هەروەها قوتابييەكانى كە بەشدارنەبوونە هانى قوتابيانى بەشداربوو دەدەن بە لێدانى چەپلە و دواى تەواوبوون چەند قوتابييەكى تر دێنە شوێنى ئەوانەى كە بەشداريان نەكردووە، لە كۆتايى بە قوتابيان دەڵێت چەپلەيەك بۆخۆتان لێبدەن، و دەستخۆشى لە براوەكان دەكات و خەڵات دەكرێن.



یاری هژدە: ژمارە و یەکگرتن.

شوێن: یاریگا یان شوێنێکی گونجاو.

قوتابی: سەرجەمیان.

چۆنیەتی ئەنجامدانی یاری: مامۆستا بانگی قوتابیان دەکات کۆیان دەکاتەوە، چۆنیەتی ئەنجامدانی یاریەکەیان بۆ روون بکاتەوە و پێیان بڵێت کە یاریەکە بەشێوەیە نموونە مامۆستا دەلێت سێ دەبێت سێ قوتابی پێکەوە دەستی یەکوتری بگرن و نەهێڵن کەسی تر دەستییان بگرێت و بەم شێوەیە بەردەوام دەبێت و تەنیا ژمارەکان دەگۆرێت و قوتابیان دووری یەکتری دەبن و مامۆستا پێیان ئەڵێت ئامادەبن کە ئامادەبوون بەلێدانی فیکەی مامۆستا دەستپێدەکەون ئەوەی تەنیا لە کۆتایی مایەوە براوە دەبێت و هەروەها قوتابییەکانی کە بەشدارنەبوونە هانی قوتابیانی بەشداربوو دەدەن بە لێدانی چەپلە و دوای تەواوبوون چەند قوتابییەکی تر دێنە شوێنی ئەوانەی کە بەشداریان نەکردووە، لە کۆتایی بە قوتابیان دەڵێت چەپلەیەك بۆخۆتان لێبدەن، و دەستخۆشی لە براوەکان دەکات و خەڵات دەکرێن.



یاری نۆزدە: مام زۆراب.

قوتابی: سەرجەمیان.

چۆنیەتی ئەنجامدانی یاری: مامۆستا قوتابیان ڕیزدەکات و ڕووی قوتابیان دەبێت لە مامۆستا بێت بۆ ئەوەی هەموو قوتابیان ببینێت پاشان دەستبکات بە یاریەکە کاتێك مامۆستا هەر شتێکی گوت کە (مام زۆراب)ی لەگەڵ بوو ئەنجامی دەدەن ئەگەر لەگەڵی نەبێ ئەنجامی نادەن بۆ نموونە مام زۆراب دەڵێت دانیشن ئەبێ هەمووی دانیشن بەلام کە ووتی هەستن نابێ کەس هەستێت چونکە وشەی مام زۆرابی لەگەڵ نەبوو وە هەر قوتابیەك هەڵەی کرد سزا ئەدرێت بە دەرکرن و کۆتا قوتابیش کە دەمێنێتەوە بە چەپڵە یان هەرشتێکی دیکە خەڵا دەکرێت، وە لە کۆتایی وانە بە دروشمی بژی وەرزش کۆتایی پێدێنن.



یاری بیست: بیستن و گرتن.

قوتابی: سەرجەمیان یان گرووپ گرووپ.

چــــۆنیەتی ئەنجامــــدانی یـــاری: مامۆســـتا بە قوتابیـــان بـــازنەیەك دروســـتدەكات و قوتـــابییەك لەگەل قوتـــابییەك دووری نێوانیـــان (٥٠) ســـم نیـــومەتر بێـــت و مامۆســـتا قوتـــابییەك دەهێنێـــت و پیـــێ دەلێـــت ســـەیریان بـــكە و دەبێـــت بزانێـــت كـــێ و كـــێن قوتابییەكـــان، وە دوای ئەوە چـــاوی قوتـــابییەكە گرێـــدودرێت و قوتابییەكـــان شـــوێنی خۆیـــان دەگـــۆرن و مامۆســـتا پێیـــان دەلێـــت ئامـــادەبن كە ئامـــادەبوون بەلێـــدانی فـــیكەی مامۆســـتا دەســـتپێدەكەن هەموویـــان پـــێكەوە یەك ووشـــە دەلێـــنەوە نمـــوونە (وەرە - هـــات - چـــوو) یـــان نـــاوی قوتـــابییەكە دەلـــێن و دەوەســـتن و قوتـــابییەكەی چـــاوی گرێـــدراوە دەبێـــت بە دەنـــگ بیانناســـێتەوە یـــان هێمـــای دەســـتی بـــۆ درێژدەكـــات و دەلێـــت فـــلان كەس تـــۆ لە لای ڕاســـت یـــان چەپ و ئەگەر زانـــی ئەوە شـــوێنی خۆیـــان دەگـــۆرنەوە و بەردەوام دەبـــن، لە كۆتـــایی بە قوتابیـــان دەلێـــت چەپـــلەیەك بۆخۆتـــان لێبـــدەن، و دەستخۆشـــی لە براوەكـــان دەكـــات و خەلات دەكرێن.



ياری بيست يەك: تەقاندنی (پربەدانە) ميزەڵان.

پێداويستی: دەرزنێك پربەدانە (ميزەڵان).

قوتابی: دوو يان چوار يان شەش قوتابی.

چۆنيەتی ئەنجامدانی ياری: ئەم يارييە دووانەيە بۆ ناو پۆل و دەرەوەی پۆل شياوە و دەگونجێ، چەند قوتابيەك بەپێی ليستی ناوەكان هەڵبژێرين و ڕێز دەبن هەر يەكە و پربەدانەيەكی پێدەدەين، مامۆستا پێيان دەڵێت ئامادەبن كە ئامادەبوون بەلێدانی فيكەی مامۆستا دەستپێدەكەن هەموويان پێكەوە، كێ توانی زياتر هەوا بخاتە نێو پربەدانەكە تاوەكو بتەقێنێ ئەوە براوەی ياری دەبێت لە كۆتايی بە قوتابيان دەڵێت چەپڵەيەك بۆخۆتان لێبدەن، و دەستخۆشی لە براوەكان دەكات و خەڵات دەكرێن.





تەقاندنی
(پربەندانە)
ميزەڵان

یاری بیست و دوو: ساپانێ بە ژمارە.

پێداویستی: تەباشیر یان پێنووسی عبور.

قوتابی: یەك بەدوای یەك سەرجەمیان.

چۆنیەتی ئەنجامدانی یاری: سەرەتا شوێنەكە دروست دەكەین بە بۆیاغ یان تەباشیر بەشێوەی چوارگۆشە یان بازنە وە تیروپشك دەكەین بۆ ئەوەی بزانین یەكەم كەس كێیە ئەنجامی دەدات و دەبێت بەیەك پێی بیكات و نابێت هەردوو پێی بەكاربێنی و جاری یەكەم ژمارەكان بەدوای یەك دواتر ژمارە جووتەكان و تاكەكان، ئەمە زیاتر بۆ پۆلەكانی (یەك و دوو و سێ)ی سەرەتایی بەكاردێت بۆ بەهێزكردن و لەبەركردنی ژمارەكان و بەهێزكردنی قاچ.





يارى بيست و سێ: پاراستنى (پربەدانە) ميزەڵان لە كەوتن.

پێداويستى: دەرزنێك پربەدانە (ميزەڵان).

قوتابى: چوار يان شەش بۆ هەرگرووپێك.

چۆنيەتى ئەنجامدانى يارى: چەند گرووپێك هەلدەبژێردرێت و ڕێز دەبن لە دوا يەك بەدووری (٦) مەتر ▲ شاخصێك دادەنێين قوتابيەك دەچێت پربەدانەك دەهێنێت و بە دەوری شاخصێكە دەچێت و هەر يەكە لە قوتابييەكانی ڕێزی يەكەمی گرووپ و پربەدانەيەكی پێدەدەين، دەبێت پربەدانەكە بدات بە پشتی قوتابی پێشخۆيی و ئەوەی تر بە سينگی خۆی پالێك دەنێت بە پربەدانەكە تاوەكو پربەدانەكە نەكەوێت، هەر كەسێك دەست بەكاربێنێت ئاوا دەردەكرێت، مامۆستا پێيان ئەڵێت ئامادەبن كە ئامادەبوون بەڵێدانی فيكەی مامۆستا دەستپێدەكەن هەموويان پێكەوە، لە كۆتايدا بە قوتابيان دەڵێت چەپلەيەك بۆخۆتان لێبدەن و مامۆستا دەستخۆشی لە براوەكان دەكات و خەڵاتيان دەكات بە ووتنەوەی دروشمی وەرزشی كۆتايی بەوانە دەهێنرێت.



یاری بیست و چوار: پاراستنی (پربەدانە) میزەڵان لە کەوتنی سەر.

پێداویستی: دەرزنێك پربەدانە (میزەڵان).

قوتابی: دوو قوتابی بۆ هەر گرووپێك.

چۆنیەتی ئەنجامدانی یاری: چەند گرووپێك دروست و ریزیان دەكەین لە بەرامبەر یەكتری بەدووری (٣٠) سم و قوتابییەك دەچێت پربەدانەك دەهێنێت، دەبێت دوو قوتابی لەبەرامبەری یەكتری بوەستن و پربەدانەكە بەسەر بگرن و نەهێڵن بكەوێت و نابێت هیچ شتێك بەكاربێن وەك دەست دەرۆن بەدووری (٥) مەتر تا دەگەن پارێزگاری لێدەكەن هەر گرووپێك پەربادانەی لێ كەوت سزا دەدرێت بە ئەنجامدانی شناو یان فەرەیەك بەدەوری یاریگادا، مامۆستا دەڵێت ئامادەبن كە ئامادەبوون بەلێدانی فیكەی مامۆستا دەستپێدەكەن هەموویان پێكەوە، لە كۆتایدا بە قوتابیان دەڵێت چەپڵەیەك بۆخۆتان لێبدەن و مامۆستا دەستخۆشی لە براوەكان دەكات و خەڵاتیان دەكات بە ووتنەوەی دروشمی وەرزشی كۆتایی بەوانە دەهێنرێت.



یاری بیست و پێنج: گواستنەوەی ئاو لەسەر سەر.

پێداویستی: ئاو لەگەڵ دۆلکە یان ستل.

قوتابی: دوو گرووپ.

چـۆنیەتی ئەنجامـدانی یـاری: دوو گرووپـی لە قوتابیـان دروسـت دەکەیـن و لە بـاڵا درێـژ بـۆ بـاڵا کـورت ڕیزیـان دەکەیـن و هەر یەکە و سـتڵێکیان پێـدەدەین و دەبێـت قوتـابی یەکەم سـتلەکەی پـر لە ئـاو بێـت و بە هەردوو دەسـت بەرزی دەکـاتەوە و بەسـەر سـەری خـۆی و قوتـابییەکەی لە پشـتی ئەو دەبێـت سـتلەکە ڕابگرێـت و ئـاوەکە بخـاتە نێـو سـتڵەکە تـا کۆتـا قوتـابی، مامۆسـتا پێیـان ئەڵێـت ئامـادەبن کە ئامـادەبوون بەڵێـدانی فـیکەی مامۆسـتا دەسـتپێدەکەن، لە کۆتایـدا ئـاوی کـامە گـرووپ زۆرتـر مـایەوە بـراوەی پێشـبرکێکە دەبـن، مامۆسـتا بە قوتابیـان دەلێـت چەپـلەیەك بۆخۆتـان لێبـدەن و مامۆسـتا دەستخۆشـی لە براوەکـان دەکـات و خەلاتیان دەکات.

تێبینـی: ئەو قوتابیـانەی حەزیـان لێـنە بـوو بـیکەن دەبێـت هـانی ئەوانە بـدەن کە ئەنجامی دەدەن..



یاری بیست و شەش: دەربازبوون لە بازنە.

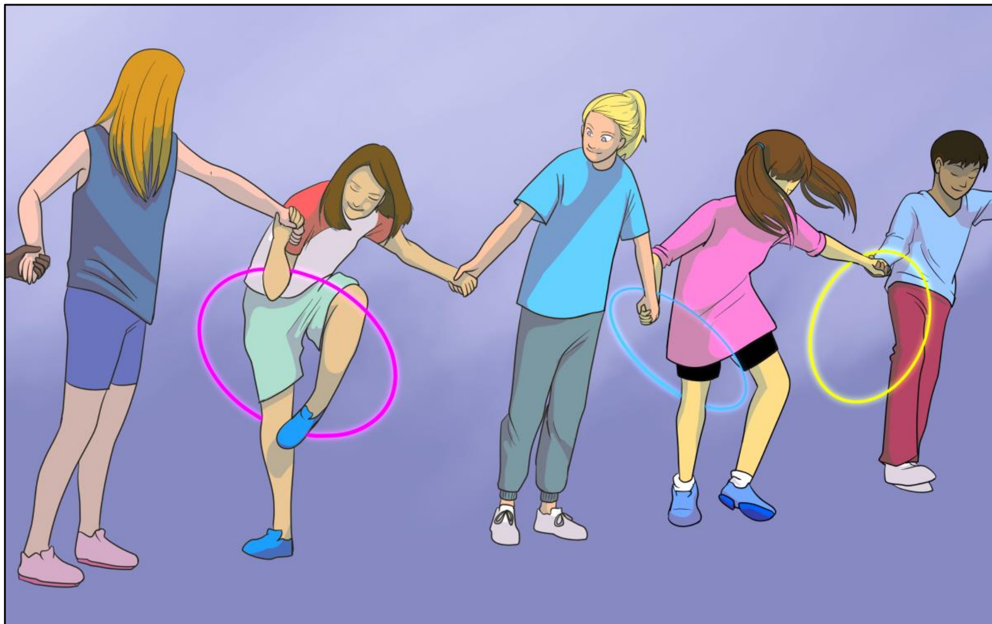
پێداویستی: یەك دانە بازنە.

قوتابی: گشت قوتابیان.

چـــۆنیەتی ئەنجامـــدانی یـــاری: قوتابیـــان بـــازنەیەك دروســـت دەكەن و دەســـتی یەكتـــری دەگـــرن و بـــازنەكە لەلایەن مامۆســـتا دەدرێـــت بە قوتـــابی بەیەك دەبێـــت بـــــازنەكە لە جەســـــــتەی خۆیـــــان دەربـــازبكەن و دەســـتی بەكـــار نەهێنێـــت، مامۆســـتا پێیـــان ئەلێـــت ئامـــادەبن كە ئامـــادەبوون بەلێـــدانی فـــیكەی مامۆســـتا دەســـــتپێدەكەن، لە كۆتایـــــدا ئەوەی زۆر دواكەوت و دەربـــاز دەكـــات ســـزا دەدرێـــت بەنجامـــدانی ســـێ شـــناو یـــان ڕاكردنێـــك مامۆســـتا بـــۆی دیـــاری دەكـــات، كـــی زووتـــر لە جەســـــتەی خـــۆی دەربـــازی كـــرد



بـــراوەی پێشـــبركێكە دەبێـــت، مامۆســـتا دەستخۆشـــی لە بـــراوەكە دەكـــات و خەڵاتـــی دەكـــات، وانە كۆتـــایی پێـــدەهێنرێت بە دروشـــمی وەرزشـــی نمـــوونە (بـــژی وەرزش - بـــژی پێشـــمەرگە - بـــژی كوردســـتان - ســـوپاس وەرزش) هتـــدد، ئەو دروشـــمە قوتابیان ئامادەی بكەن بە مەرجێك گونجاوبێت.



يارى بيست و حەوت: بازنە و لێدان.

پێداويستى: يەك تۆپ يان پارچە پەڕۆكێك.

قوتابى: گشت قوتابيان.

چۆنيەتى ئەنجامدانى يارى: سەرەتا قوتابيان بازنەيەك دروست دەكەن و دادەنيشن و دووری نيوانيان دەبێت (٣٠ سم تا ١٠٠ سم)، قوتابيەك تۆپی لەدەستە و ڕادەكات بەدوای بازنەكە دەسوڕێتەوە (دەخولێتەوە) تۆپەكە دەكێشێت بە پشتى قوتابيەك يان لە تەنيشتى دادەنێت و قوتابيەكە دەبێت تۆپەكە لەو قوتابيە بدات كە ڕادەكات ئەگەر بەڕێكەوت دەبێت قوتابيەكە بێتە نێو بازنەكە دانيشێت و تاوەكو يارىيەكە تەواو دەبێت، مامۆستا پێيان ئەڵێت ئامادەبن كە ئامادەبوون بەلێدانى فيكەی مامۆستا دەستپێدەكەن و مامۆستا دەستخۆشى لە براوەكە دەكات و خەڵاتى دەكات، وانە كۆتايى پێدەهێنرێت بە دروشمى وەرزشى نموونە (بژی وەرزش - بژی پێشمەرگە - بژی كوردستان - سوپاس وەرزش) هتد، ئەو دروشمە قوتابيان ئامادەی بكەن بە مەرجێك گونجاوبێت.





يارى بيست و هەشت: خێرایی و بردنی تۆپ.

پێداویستی: ژمارەیەك لە تۆپی بچووك.

قوتابی: دوو گرووپی قوتابیان.

چـــۆنیەتی ئەنجامـــدانی یـــاری: ســـەرەتا قوتابیـــان ڕێزێـــك دروســـت دەكەن و تۆپەكـــان لە نیـــوەی یاریگـــا دادەنێـــت و مامۆســـتا دوو گـــرووپ هەڵـــدەبژێرێت لە ئاســـتی یەكـــدابن و لە بەرامـــبەر تـــۆپ دەوەســـتن هەر دوو گـــــــرووپ یاریزانەكــــــانیش لە بەرامـــبەر یەكتـــری، مامۆســـتا پێیـــان ئەڵێـــت ئامـــادەبن كە ئامـــادەبوون بەڵێـــدانی فـــیكەی مامۆســـتا دەســـتپێدەكەن، كـــێ زووتـــر گەیشـــتە تـــۆپەكە ئەو بـــراوە دەبێـــت و ئەوەی تـــر وەكـــو ســـزا بـــازنەیەك بەدەوری یاریگـــادا دەســـووڕێتەوە، مامۆســـتا دەستخۆشـــی لە بـــراوەكە دەكـــات و خەڵاتـــی دەكـــات پێیـــان دەڵێـــت بـــۆ خۆتـــان چەپـــلەیەك لێبـــدەن، وانە كۆتـــایی پێدەهێنرێت بە دروشمی وەرزشی.







یاری بیست و نۆ: تەرکیز و کاردانەوە.

پێداویستی: ژمارەیەك لە شاخص.

قوتابی: دوو گرووپی قوتابیان.



چـــۆنیەتی ئەنجامـــــدانی یـــاری: ســـــەرەتا قوتابیـــــان ڕیزێـــك دروســـــت دەکەن و شاخصــــەکان ڕێـــــز دەکەیــــن و مامۆســـــتا دوو گـــــرووپ دروســــت دەکـــات هەر دوو گـــــرووپ یاریزانەکـــانی لەبەرامـــــبەر یەکتـــری دەبـــن، یـــاریەکە بەم شـــێوەیە ئەنجـــام دەدرێـــت نمـــوونە مامۆســـتا پێیـــان دەڵێـــت (دەســـت - قـــاچ - ســـەر - ئەژنـــۆ - مـــل - پـــێ - کەپـــۆ) دەبێـــت ئەو شـــوێنانە بگـــرن، کە ووتـــی شـــاخص ئەو کـــاتی دەبێـــت شاخصـــەکە ببـــات کـــێ خێـــرا تربێـــت ئەو ســــەرکەوتووەکە دەبێـــت، مامۆســـــتا دەڵێـــت ئامــــــادەبن کە ئامــــادەبوون بەڵێـــــدانی فــــیکەی مامۆســـــتا دەســـــتپێدەکەن، کـــێ زووتـــر شاخصــــەکە ببـــات ئەو بـــراوە دەبێـــت و ئەوەی تـــر وەکـــو ســـزا فەررەیەك بەدۆر یاریگــــادا لێــــــدەدات، مامۆســـــتا دەستخۆشـــــی لە براوەکــــان دەکـــات و خەڵاتیـــان دەکـــات، پێیـــان دەڵێـــت بـــۆ خۆتـــان چەپـــلەیەك لێبـــدەن، وانە کۆتـــایی پـــێ دەهێنرێـــت بە دروشمی وەرزشی.



یاری سیی: شوێن گرتنەوە.

پێداویستی: پێنج شاخص.

قوتابی: چەند گرووپێك و هەرگرووپێك پێنج قوتابی.

چۆنیەتی ئەنجامدانی یاری: سەرەتا مامۆستا قوتابیان ڕێز دەكات و بەپێی ڕێزبەندی لیستی ناوەكان گرووپەكان دروست دەكرێن، لەنێو یاریگادا دابەش دەبن هەر گرووپێك (٥) قوتابی بێت و چوار قوتابی لە گۆشەكان دەوەستن و قوتابیەك دەچێتە ناوەندی چوارگۆشەكە و چوار قوتابیەكە شوێنی خۆیان دەگۆڕن و قوتابی لە ناوەندەكە دەبێت پێش قوتابیەكان جێ یەكتری بگرنەوە خۆی بگەیەنە شوێنی یەكێكیان ئەگەر چووە شوێنیان ئەوە بێ شوێن مایەوە دەچێتە ناوەندی چوارگۆشەكە، مامۆستا دەڵێت ئامادەبن كە ئامادەبوون بە لێدانی فیكەی مامۆستا دەستپێدەكەن، مامۆستا دەستخۆشی لە براوەكان دەكات و خەڵاتیان دەكات ، پێیان دەڵێت بۆ خۆتان چەپڵەیەك لێبدەن، وانە كۆتایی پێ دەهێنرێت بە دروشمی وەرزشی.

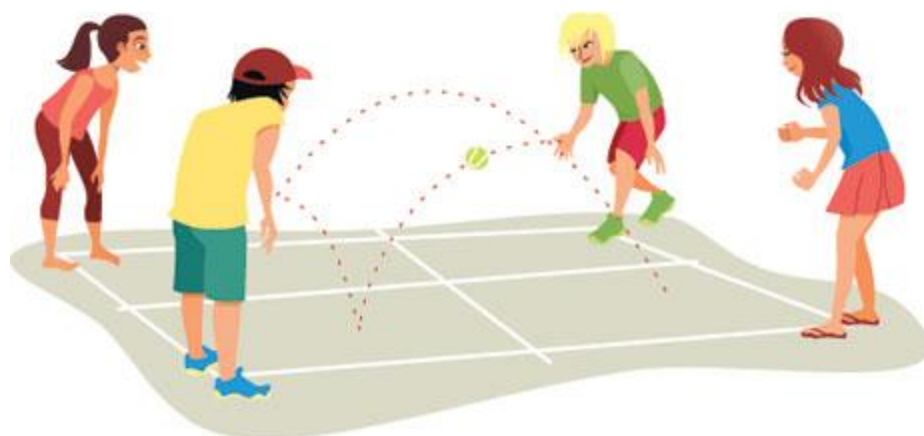


سيی و يەك: پاراستنی چوارگۆشە.

پێداويستی: تيپ (لسقە) و تۆپی تێنس يان تۆپێكی بچووك.

قوتابی: گرووپی قوتابيان.

چۆنيەتی ئەنجامدانی ياری: سەرەتا مامۆستا قوتابيان ڕێز دەكات و بەپێی ڕێزبەندی ليستی ناوەكان گرووپ دروست دەكات، لەنێو ياريگادا دابەش دەبن و مامۆستا چوارگۆشەيەك دروستدەكات لە نێو چوارگۆشەكەدا (٤) چوارگۆشە دروستدەكات و هەر گرووپێك لە (٤) قوتابی پێك دێت، قوتابی لە گۆشەكان دەوەستن، تۆپ بۆ يەكتری هەڵدەدەن نابێت بەهيچ شێوەيەك بە دوو لمس تۆپەكە لە چوارگۆشەی خۆی دەربازبكات، ئەوەی دوو لمس يان لەشی خۆی بەكارهێنا قوتابيەكانی تر سزاكەی بۆ دەستنيشان دەكەن، مامۆستا سزاكەی دەبێت پێبكات، مامۆستا پێيان دەڵێت ئامادەبن كە ئامادەبوون بەلێدانی فيكەی مامۆستا دەستپێدەكەن، مامۆستا دەستخۆشی لە براوەكان دەكات و خەلاتيان دەكات، پێيان دەڵێت بۆ خۆتان چەپلەيەك لێبدەن، وانە كۆتايی پێ دەهێنرێت بە دروشمی وەرزشی.



سیی و دوو: پەت پەتێن.

پێداویستی: چەند پەتێکی دوو مەتر و نیوی.

قوتابی: یەك قوتابی یان سێ قوتابی یان بەگرووپ.

چـــۆنیەتی ئەنجامـــدانی یـــاری: ســـەرەتا مامۆســـتا قوتابیـــان ڕێـــز دەكـــات، شـــێوازی گـــرتن و ئەنجامـــدانی بە قوتابیـــان دەڵێـــت و ئەنجـــامی دەدات لەبەر چـــاوی قوتابیـــان، دواتـــر قوتـــابیەك دێـــت ئەنجـــامی دەدات هەڵەكـــانی ڕاســـت دەكـــاتەوە مامۆســـتا، دواتـــر مامۆســـتا هەر یەك و پەتێكـــی پێـــدەدات، پەت پەتـــێن یەكـــێكە لەو وەرزشـــانەی كەتوانـــای جەســـتەیی لەش زیـــاد دەكـــات، دەتوانرێـــت لەهەمـــوو شـــوێنێك ئەنجـــام بـــدرێت، مامۆســـتا پێیـــان دەڵێـــت ئامـــادەبن كە ئامـــادەبوون بە لێـــدانی فـــیكەی مامۆســـتا دەســـتپێدەكەن، مامۆســـتا دەستخۆشـــیان لێـــدەكات و پێیـــان دەڵێـــت بـــۆ خۆتـــان چەپـــلەیەك لێبـــدەن، وانە كۆتـــایی پـــێ دەهێنرێـــت بە دروشـــمی وەرزشی.



تێبینی: یەكەم جار نابێت زۆر ئەنجام بدەن.



سوودەکانی پەت پەتێن:

یەکەم: وەرزشێکی گونجاوە بۆ تەواوی ماسولکەکانی جەستە.

دووەم: توانای بەرگری زیادەکات.

سێیەم: سوودی هەیە بۆ بەهێزکردنی کۆئەندامەکانی هەناسە و دڵ.

چوارەم: ماسولکەی قاچ، سمت، بەستەرەکانی دەست و قاچ بەهێز دەکات.

پێنجەم: دەبێتە هۆی لەناوبردنی چەوری زیادەی لەش و بەهێزکردنی جومگەکان.

شەشەم: هاتووچوی خوێن زیاد دەکات.

حەوتەم: پەستانی خوێنی بەرز دادەبەزێنێت.

هەشتەم: سوری خوێن چالاك دەكات.

نۆیەم: مێشك چالاك دەكات.



یاری سیی و سێ: هەڵدان بەیەك لمس.

پێداویستی: تۆپ.

قوتابی: دوو قوتابی پێكەوە.

چۆنیەتی ئەنجامدانی: قوتابیان لەسەر هێڵێك دەبن و مامۆستا هەر دوو قوتابی پێكەوە دابەشدەكات و لەبەرامبەر یەكتری دەبن (بە دانیشتن یان بە وەستاوی) مامۆستا هەر دوو قوتابی تۆپێكیان پێدەدات و مامۆستا سەرەتا ئەنجامی دەدات كە چۆن جێ بەجێی دەكەن، بە شێوەی اعداد دەبێت كە مامۆستا وتی ئامادەبن قوتابیان دەبێت ئامادەبن و تۆپ لە دەستی گرووپی (A) دەبێت و گرووپ (B) ئامادە دەبێت بۆ پێشوازیكردن لە تۆپ، لەگەڵ فیكەی مامۆستا دەست دەكەن بە ئەنجامدانی، ئەوە دوو لمس بەكاربێنی سزا دەدرێت لە لایەن مامۆستا، مامۆستا دەستخۆشیان لێدەكات و پێیان دەڵێت بۆ خۆتان چەپلەیەك لێبدەن، وانە كۆتایی پێ دەهێنرێت بە دروشمی وەرزشی.



یاری سیی و چوار: كورسی.

پێداویستی: كورسی.

قوتابی: سەرجەم قوتابیان یان دروستكردنی گرووپ.

چۆنیەتی ئەنجامدانی: مامۆستا قوتابیان لە سەر هێڵێك ڕێز دەكات و بە پێی لیستی ناوەكان چەند گرووپێك دروست دەكات و دابەشیان دەكات بە ڕێژەی كورسیەكانی بەردەست، نموونە بۆ هەر گرووپێك (٣) كورسی دانراوە پێویستە ژمارەی قوتابیانی ئەو گرووپە (٤) قوتابی بێت، قوتابیان بەدەوری كورسیەكان دەسورێنەوە وەكو بازنە كاتێك مامۆستا فیكە لێدەدات دەبێت بەخێرایی دانیشن لە سەر كورسیەكە ئەوە قوتابیەی مایەوە بێ كورسی سزا دەدرێت بە ئەنجامدانی شناوی یان دەوریەك ئەنجام بدات بە دۆر یاریگادا، مامۆستا پێیان دەڵێت ئامادەبن كە ئامادەبوون بە لێدانی فیكەی مامۆستا دەستپێدەكەن، مامۆستا دەستخۆشیان لێدەكات و پێیان دەڵێت بۆ خۆتان چەپلەیەك لێبدەن، وانە كۆتایی پێ دەهێنرێت بە دروشمی وەرزشی.









یاری سیی و پێنج: تۆپی دەست.

پێداویستی: تۆپ و سەلە (ستل)ی گەورە.

قوتابی: دروستکردنی گرووپ.



چۆنیەتی ئەنجامدانی: مامۆستا قوتابیان بەسەر دوو گرووپ لە سەر هێڵێك ڕێز دەكات و بە پێی لیستی ناوەکان چەند گرووپێك دروست دەکات، یاریەکە بە هەمان شێوەی یاری باسکت بۆل دەبێت قوتابی بەدەست یاری دەکات، قوتابیانی گرووپ (١) یاری دەکەن لەگەڵ گرووپ (٢)، قوتابیەکی گرووپ (١) دەبێتە گۆلچی گرووپی (٢) وە قوتابیەکی گرووپ (٢) دەبێتە گۆلچی گرووپی (١)، ئەو گۆلچیانە دەرۆنە سەر کورسیەك و سەلەیەکیان لە دەست دەبێت، کاتێك گرووپەکەی خۆی تۆپ هەڵدەدات سەلەکە بەرز و نزم دەکات تا تۆپەکە بچێتە نیو سەلەکەوە، یاسای یاری نابێت بە هیچ شێوەیەك پێن لە تۆپ بدات ئەوەی لێبدات یەك خولەك دەکرێتە دەرەوە لە یاری، کێ زۆر ترین گۆڵی تۆمار کرد دەبێتە براوەی یاریەکە، مامۆستا پێیان دەڵێت ئامادەبن کە ئامادەبوون بە لێدانی فیکەی مامۆستا دەستپێدەکەن، مامۆستا دەستخۆشیان لێدەکات و پێیان دەڵێت بۆ خۆتان چەپلەیەك لێبدەن، وانە کۆتایی پێ دەهێنرێت بە دروشمی وەرزشی.







یاری سیی و شەش: پاس.

پێداویستی: تۆپ و شاخص.

قوتابی: دروستكردنی دوو گرووپ.

چۆنیەتی ئەنجامدانی: مامۆستا قوتابیان لە سەر هێڵێك ڕیز دەكات دواتر بە سەر دوو گرووپ دابەشیان دەكات، دووری لە نێوان قوتابیان (٥) مەتر بێت، مامۆستا سەرەتا جۆری پاسە ئەنجام دەدات بۆ قوتابیان دواتر قوتابیان لە شوێنی خۆیان جێگیر دەبن، مامۆستا پێیان دەڵێت ئامادەبن كە ئامادەبوون بە لێدانی فیكەی مامۆستا دەست دەكەن بە ئەنجامدانی پاس، دواتر مامۆستا جۆری پاسەكە دەگۆڕێت و گۆڕانكاری دەكات لە دووری و ئاستی توندی پاسەكە، لە كۆتایدا مامۆستا دەستخۆشیان لێدەكات و وانە كۆتایی پێدەهێنرێت بە دروشمی وەرزشی.

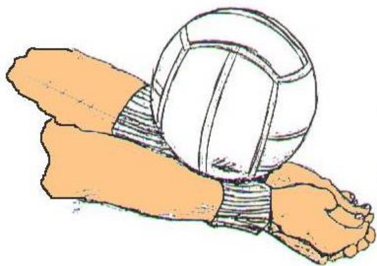


يارى سيى و حەوت: پێشوازى.

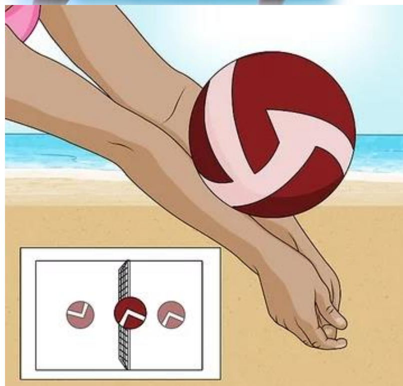
پێداويستى: تۆپى باله.

قوتابى: دروستكردنى دوو گرووپ.

چــۆنيەتى ئەنجامــدانى: مامۆســـتا قوتابيـــان له ســـەر هێڵێـــك ڕێـــز دەكـــات دواتـــر بە ســـەر دوو گـــرووپ دابەشـــيان دەكـــات، دووری له نێـــوان قوتابيـــان (٣ تـــا ٥) مەتـــر بێـــت، مامۆســـتا شـــێوازی وەســـتانى ئامادەكـــاری بـــۆ قوتابيـــان روونـــدەكاتەوە و شـــێوازی دانـــانى دەســـتەكانى چـــۆن دەبێـــت، قوتـــابى دەبێـــت كەمێـــك چـــۆكى بچەمێنێـــتەوە و دەســـتى چەپـــى بـــۆ پێشـــەوە بهێنێـــت و دەســـتى ڕاســـتى بخـــاتە نێـــو دەســـتى چەپـــى و دەســـتى خـــۆی لێـــك نزيـــك بكـــاتەوە، مامۆســـتا پێيـــان دەڵێـــت ئامـــادەبن كە ئامـــادەبوون بە لێـــدانى فـــيكەی مامۆســـتا دەســـت دەكەن بە ئەنجامـــدانى پێشـــوازی، له كۆتايـــدا مامۆســـتا دەستخۆشـــيان لێدەكات و وانە كۆتايى پيدەهێنرێت بە دروشمى وەرزشى.















پلانی ساڵانەی وانەی پەروەردەی وەرزش

ئەنجامدانی فریاگوزاری سەرەتایی بۆ سەرجەم قوتابیان.

چالاكییەكان

یەكەم: یاریگا:

- بۆیاغكردنی یاریگای قوتابخانە.
- پاكردنەوەی یاریگا بۆ ئەنجامدانی چالاكی ڕۆژانە.
- دروستكردنی یاریگای تۆپی بالە.
- دروستكردنی وێنەی وەرزشی لەسەر دیواری قوتابخانە.

دووەم : پێداویستی:

بابەت	دانە	تێبینی
تۆپی پێ	٥	بۆ بەڕێوەبردنی وانەی ڕۆژانە
تۆپی باڵە	٣	بۆ بەڕێوەبردنی وانەی ڕۆژانە
تۆپی دەست	٣	بۆ بەڕێوەبردنی وانەی ڕۆژانە
تۆپی باسكە	٤	بۆ بەڕێوەبردنی وانەی ڕۆژانە
فانیلە و شۆرت	١٥	بۆ بەڕێوەبردنی وانەی ڕۆژانە
كەڵ و پەلی گۆرەپان و میدان	-	بە پێی پێویست

سێیەم: چالاكی وەرزشی نێو قوتابخانە:

- ڕۆژی بەرزكردنەوەی ئالا و دروستكردنی گرووپی ئالا.
- بەشەوانەی وەرزشی بە دروستی پڕبكرێتەوە.
- ئەنجامدانی ڕاكردنی درێژ لە قوتابخانە.
- دروستكردنی تیپ بۆ چالاكی دەرەوەی قوتابخانە.

چوارەم: چالاکی دەرەوەی قوتابخانە:
• یاری دۆستانە. • بەشداریکردن لە هەموو چالاکییەکانی دێنە ڕێکخستن. • بەشداریکردن لە هەموو بوونە و ئاهەنگێکی نیشتیمانی. • بەشداریکردن لەو خولانەی دێتە ڕێکخستن.
پێنجەم: فیستیڤالی قوتابخانە:
• ئەنجامدانی یاری لەنێوان پۆلەکان. • ئەنجامدانی چالاکی وەرزشی بەشداریکردنی بەڕێوەبەر و دەستەی مامۆستایان.



ناو: م. رجب عبدالرحمن محمد

بڕوانامە: بكلۆريۆس

دەرچوويی: بەشی پەروەردەی وەرزش - زانكۆی زاخۆ

ژ	بڕوانامەكانی لە بواری وەرزشدا
١	ناوبژيوانی پلە دووی تۆپی پێی عێراق
٢	ناوبژيوانی پلە سێ تۆپی باڵەی كوردستان
٣	ناوبژيوانی ڕاكردنی بەكۆمەڵ و ماراسۆن
٤	فرياگوزاری سەرەتايی



بۆ هەر سەرنج و پێشنيارێك دەتوانن پەيوەندی بەم ژمارەيەوە بكەی:

٠٧٥٠٨١١٨٦٨٠

يان لە ڕێگای تۆری كۆمەڵايەتی فيس بووك:

Rajab Abdulrahman Sport

بەهێوای ئەوەم بێتە جێگای زانست و زانياری بۆ سەرجەم مامۆستايان و قوتابيانی پەروەردەی وەرزش.

زۆر سوپاس بۆ هەموو ئەو خۆشەويستانەی بەيەك ووشەش بێت هاوكاربوونە.